



*„Jaunystė duota daugumai,
senatvė – išrinktiesiems“*



O mums širdy dar ne ruduo

PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ MĖNESIO RENGINIŲ PROGRAMA

**2015 m. SPALIS
KAUNAS**

www.kaunas.lt

Spalio 1 d. 12 val. - Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos minėjimas prie Kauno miesto savivaldybės (Laisvės al. 96).

Spalio 1 d. 12.30 val. - eisena nuo Kauno miesto savivaldybės į Vytauto Didžiojo universitetą (S. Daukanto g. 28). Dalyvaus Kauno pučiamųjų instrumentų orkestras „Ažuolynas“.

Spalio 1 d. 13 val. – Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos proga atidarymo koncertas! Vytauto Didžiojo universiteto didžiojoje salėje (S. Daukanto g. 28). Koncertuos Stasys Liupkevičius ir koncertinės įstaigos „Kauno santaka“ Kauno muzikos ansamblis „Ainiai“.

Spalio 1 d. 9.30 val., Kauno apylinkės teisme Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos proga renginys-diskusija „Teismai atveria duris senjorams“ rūpinimais klausimais apie šeimos teisinius santykius (paveldėjimą, globą ir rūpybą, šeimos narių teises ir pareigas), sandorius (pirkimą-pardavimą, nuomą, dovanojimą ir kt.). Registracija į renginį el. p. monika.pakulnyte@teismas.lt arba telefonais 244 518, 8 645 14 033.

Spalio 1 d., 16 val. Vytauto Didžiojo karo muziejaus sodelyje skambės varpų muzikos koncertas, skirtas Pagyvenusių žmonių mėnesiui. Karilionu skambins Austėja Staniunaitytė.

Spalio 1 d. pensinio amžiaus žmonėms Zoologijos sodo lankymas NEMOKAMAS!

Spalio 1, 2 dienomis Zoologijos muziejaus lankymas NEMOKAMAS!

Spalio 30 d. 13 val. - Pagyvenusių žmonių mėnesio uždarymo koncertas Kauno sporto halėje (Perkūno al. 5). Dalyvaus diksilendas „DixXband“ su programa „Legendinės dainos“.

Aleksoto seniūnija

Spalio 4 d. 9 val. - Šv. Mišios už mokytojus ir senjorus. Šv. Kazimiero parapijos bažnyčioje (Vidukalnio g. 4).

Spalio 8 d. 14 val. - Ekskursija senjorams VDU Kauno Botanikos sode (Ž. E. Žilibero g. 6) ir koncertas „Muzikos ir spalvų sintezė“.

Spalio 9 d. 14 val. - Sveikatingumo diena Naugardiškių parke (Aukštazių g.).

Spalio 13 d. 17 val. – tradicinis Senjorų stalo teniso turnyras seniūnijoje (Veiverių 132).

Spalio 17 d. 12 val. - Justino Marcinkevičiaus tėviškėje, Pociūnų aerodrome koncertas „Dainuojam Lietuvai“.

Spalio mėnesį nemokamai, pateikus pensininko pažymėjimą, kavos, arbatos puodeliu vaišins Kauno senamiesčio draugijos nariai:

Graikiška virtuvė „Rhodos“ (Vilniaus g. 38) – visą spalio mėnesį nuo 15 val. iki 18 val. kavos ar arbatos puodeliu pasirinktinai;

Restoranas „Forto dvaras“ (Rotušės a. 4) – visą spalio mėn. nuo 11 val. iki 22 val. kavos ar arbatos puodeliu pasirinktinai;

Restoranas „Buan Giorno Taverna“ (Vilniaus g. 34) – spalio mėn. 1 d. arbata ir desertu; „Buon Giorno trattoria“ (S. Daukanto g. 14) – spalio mėn. 1 d. arbata ir desertu;

Restoranas „Višta puode“ (S. Daukanto g. 23) – spalio mėn. 1 d. arbata ir desertu;

Picerija „Pizza to Go“ (Vilniaus g. 13) – visą spalio mėn. pirmadieniais ir trečiadieniais, nuo 14 iki 17 valandos arbatos puodeliu;

Vyninė „G.Vine“ (M. Valančiaus g. 27) – antradieniais ir trečiadieniais nuo 17 val. iki 18 val. kavos ar arbatos puodeliu pasirinktinai;

Kavinė „Pas Stanley“ (Vilniaus g. 24) – sekmadieniais, kavos ar arbatos puodeliu pasirinktinai;

Restoranas „Michelle“ (Rotušės a. 3) – spalio 5-9 dienomis nuo 15 val. iki 17 val. kavos puodeliu;

Restoranas „Režisierius“ (Vilniaus g. 10) – spalio 5-9 dienomis nuo 15 val. iki 17 val. kavos puodeliu;

Restoranas „Grill London“ (Vilniaus g. 13) – spalio 5-9 dienomis nuo 15 val. iki 17 val. kavos puodeliu.

Mankštos prie lauko treniruoklių, kurias praves studentai savanoriai Kiekvieną spalio antradienį 15 val. ir ketvirtadienį 14 val. Šilainių seniūnijoje, Santarvės parke.

Kiekvieną spalio antradienį ir ketvirtadienį 16 val. Šilainių seniūnija, prie Kuršių gatvės 6-14 namų.

Kiekvieną spalio antradienį ir ketvirtadienį 10 val. Dainavos seniūnija, Draugystės parke.

Kiekvieną spalio antradienį ir ketvirtadienį 16.30 val. Eigulių seniūnija, Kalniečių parke.

Kiekvieną spalio antradienį ir ketvirtadienį 15 val. Eigulių seniūnija, Ašigalio g. 28.

Kiekvieną spalio trečiadienį ir penktadienį 17 val. Žaliakalnio seniūnija, Ažuolyno parke.

Kiekvieną spalio antradienį 15 val. ir ketvirtadienį 16 val. Viliampolės seniūnija, Sąjungos aikštė.

Kiekvieną spalio pirmadienį ir trečiadienį 16 val. Aleksoto seniūnija, Antakalnio parke.

Kiekvieną spalio antradienį ir ketvirtadienį 17 val. Centro seniūnija, Santakos parke.

Kiekvieną spalio pirmadienį ir trečiadienį 15 val. Centro seniūnija, Nemuno saloje.

Kiekvieną spalio antradienį ir trečiadienį 11 val. Gričiupio seniūnija, Kovo 11-osios parke.

Kiekvieną spalio antradienį ir ketvirtadienį 15 val. Žemuosiuose Šančiuose prie dviračių tako, Kranto al. 52.

Kiekvieną spalio antradienį ir ketvirtadienį 16 val. Panemunės seniūnija, Panemunės pliaže.

Kauno valstybinis lėlių teatras

Spalio 10 d. 12 val. - spektaklis „Molinis sapnas“. Bilietai senjorams tik 2 Eurai.

Kauno kamerinis teatras

Spalio 22 d. 14 val. - premjerinis spektaklis „Nesamas miestas“. Bilietai senjorams tik 5 Eurai.

Kauno menininkų namai

Spalio 16 d. 18 val. - šiuolaikinio šokio spektaklis „Garbė močiutėms“.

Nemokamos ekskursijos

Spalio 6 d. 14 val. - ekskursija „Kai ponų nėra namie“, M. ir K. Petrauskų lietuvių muzikos muziejuje, K. Petrausko g. 31, išankstinė registracija tel. 733371.

Spalio 13 d. 14 val. - ekskursija „Mano darbas yra taurus“, J. Gruodžio memorialiniame muziejuje, Salako g. 18, išankstinė registracija tel. 732498.

Spalio 20 d. 14 val. - ekskursija „Kaunas: pasroviui ir prieš srovę“, Kauno miesto muziejuje, M. Valančiaus g.6, išankstinė registracija tel. 208220.

KTU dailės studija „Menų kambarys“

KTU architektūros ir statybos instituto pastate, Tunelio g. 60 -133, (pirmame aukšte)

Kiekvieną spalio mėn. pirmadienį nuo 14 val. iki 16 val. - Poezijos popietės.

Kiekvieną spalio mėn. antradienį nuo 14 val. iki 16 val.

Moterims - kūrybinės dirbtuvėlės (rankdarbiai, tapyba akvarele, dekupažas, floristika, papuošalų gamyba, meno terapija).

Vyrams - šachmatų klubas.

Kiekvieną spalio mėn. šeštadienį nuo 13 val. iki 15 val. renginys ir kūrybinės dirbtuvės "Senovės baltų ir lietuvių liaudies tradicijos". Renginyje bus pristatoma senovės baltų kultūra, skambės lietuviškos dainos, vyks kūrybinės dirbtuvėlės. Kiekvienas galės pasigaminti kažką gražaus. Renginys vyks Islandijos pl. 32, Prekybos centras MEGA, knygyno VAGA patalpose.

Vilijampolės seniūnija

Spalio 15 d. 12 val. - Šaltinio bibliotekoje (Raudondvario pl. 230) susitikimas su seniūnijos ir policijos atstovais „Saugi senjorų aplinka“.

Spalio 25 d. 15 val. - Šv. Mišios. 16 val. senjorams skirtas koncertas Danutės Černiuvienės namuose (Vytauto g. 10).

Panemunės seniūnija

Spalio 3-4 d. - seniūnijos senjorų išvyka po Lietuvą ir ten vyksianti vakaronė (Panemunės seniūnijos senjorams).

Spalio 12-31d. - Panemunės seniūnijos patalpose Panemunės seniūnijos mokyklų moksleivių rudeninių puokščių paroda „Ir nusinešė saulę miškai" (Perlojos g. 29).

Šančių seniūnija

Spalio 5 d. 13 val. - 60 val. „Slaugos kursai“ (Juozapavičiaus pr. 77 I a.). Veda gyd. Almantė-Judita Šulgienė - Rabikauskienė.

Spalio 15 d. 16 - 18 val. - senjorų sporto šventė – vakaronė Kauno „Žiburio“ pagrindinėje mokykloje, Verkių g. 30.

Spalio 17 d. 12 val. - paskaita „ O man dar ne ruduo“ (A. Juozapavičiaus pr. 77, I a). Veda gyd. Genovaitė Aleknienė.

Šilainių seniūnija

Spalio 11 d. 10 val. - rytmetis po Šv. Mišių „Su muzika gyventi smagiai“, Romainių koplyčioj. (Medekšinės g. 17).

Spalio 17 d. 15 val. - vakaronė „Metai-švyturiai mūsų kely“, J. Grušo gimnazijos salė, Spalio 20 d. 15 val. - popietė su pyragais „Prabėgusios vasaros prisiminimai“ Romainių koplyčioj (Medekšinės g. 17).

Spalio 25 d. 14 val. - popietė Romainių seklyčioj (Romainių g. 70). Moterų klubas „Rūta“.

Žaliakalnio seniūnija

Spalio 4 d. 12 val. Kauno Kristaus Prisikėlimo bazilikoje (Žemaičių g. 31B, Kaunas), konferencijų salėje, (po šv. Mišių) – Žaliakalnio senjorų valanda "Tu ant Žalio kalno gyveni".

Petrašiūnų seniūnija

Spalio 1, 8, 15, 22 d. 12 val. - paskaitos senjorams įvairiomis temomis Petrašiūnų bendruomenės centre (Betonuotojų g. 4) (testamento sudarymas, sveika gyvensena, kritimų prevencija diskusija su policijos pareigūnais (apie saugumą gatvėje, telefoninius sukčius ir pan.).

Spalio 10 d. 14 val. Palemono bendruomenės centre vyks renginys „Senjorų šventė“, dainuos „Marių banga" ir kviesti ansambliai, vyks šiaurietiško vaikščiavimo mokymai. Spalio 29 d. 15 val. baigiamasis Senjorų mėnesio koncertas Petrašiūnų bendruomenės centre (Betonuotojų g. 4).

Gričiupio seniūnija

Spalio 24 d. 15 val. - Senjorų sveikatingumo diena „Nesuvaldomais vėjų žirgais...“ Kauno Simono Daukanto vid. mokykloje (Taikos pr. 68).

Dainavos seniūnija

Spalio 9 d. 16 val. - Poezijos ir muzikos popietė „Rudens spalvos“ V. Kuprevičiaus pagrindinėje mokykloje (Kovo 11-osios g. 94).
Spalio 21 d. 18 val. - Vakaronė „Kartų valsas“ (Partizanų g. 118).
Spalio 28 d. 14 val. - „Kol daina širdy, esame jauni“, Ansamblis „Guboja“, T. Masiulio jaunimo mokykloje (Pramonės pr. 35).

Eigulių seniūnija

Spalio 16 d. 13 val. - M. K. Oginskis "Tėvynės labui", koncertas – edukacinė popietė prie kavos puodelio.
Spalio 23 d. 10 val. - Fotografijų paroda "Senasis Kaunas" ir sveikatinimo renginys "Gyvenimo pilnatvė" (bus atliekami cholesterolio kraujyje tyrimai, kraujospūdžio matavimai).

Centro seniūnija

Spalio 21 d. 17 val. - Senjorų popietė – susitikimas su Visuomenės sveikatos biuro darbuotojais, Centro policijos nuovados pareigūnais, UAB „Žaidas“ darbuotojais. Koncertuos folklorinis ansamblis „Brydė“. (Šv. Gertrūdos g. 7).

Kauno miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras (Aušros g. 42A)
(tel. 8 37 454717)

Spalio 13 d. 13 val. - Seminaras „Saugau savo ir tavo širdį“.
Spalio 14 d. 16 val. - Seminaras „Apsinuodijimai maistu. Žarnyno užkrečiamųjų ligų profilaktika“ (Kalantos g. 80).
Spalio 2, 9, 16, 23, 30 dienomis Ažuolyno parke, prie Dariaus ir Girėno paminklo (būtina registracija el. p. giedre.bernotaite@kaunovsb.lt; tel. 45 47 17.)
Spalio 21 d. 13 val. - Pranešimas „Psichikos sveikatos išsaugojimas vyresniame amžiuje“. (Kauno bendruomenės centre „Girsta“, Gričiupio g. 11).

Švietimo ir ugdymo skyriaus organizuojami piešinių ir rašinių konkursai

Ikimokyklinio ugdymo įstaigų auklėtinių piešinių konkursas „Mano seneliai geriausi“.

Pradinių klasių mokinių rašinių konkursas „Mes mylim savo senelius“.

Paskaitos Kauno tautinės kultūros centre

(A. Jakšto g. 18)

Spalio 3 d. 15 val. - „Aplinka ir sveikata. Kvėpavimas“. Lektorius Aleksandras Žarskus.
Spalio 10 d. 15 val. - "Kraujo rūgštinimo metodai". Lektorius Aleksandras Žarskus.
Spalio 17 d. 15 val. – „Kodėl pilnėjame? Vanduo – maisto produktas“. Lektorius Aleksandras Žarskus.
Spalio 24 d., 15 val. – „Nežinomas pienas ir racionali mityba“. Lektorius Aleksandras Žarskus.
Spalio 31 d. 15 val. – „Rudens virsmas. Vėlinės ir Ilgės“. Lektorius Aleksandras Žarskus.

Informacija: www.ktkc.lt

Kauno kartų namai (Sajungos aikštė 13 A)

Spalio 5 d. 11.30 val. - „Ave vita“ klinikų psichologės A. Budvytienės paskaita „Gyvenimo rudens rūpesčiai ir džiaugsmiai“
Spalio 7 d. 11 val. - Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos minėjimas.
Spalio 8 d. 11 val. - Kineziterapijos užsiėmimai pagal „Ave vita“ klinikų projektą.
Spalio 12 d. 11 val. - Vaistinininko – žolininko M. Lasinsko paskaita „Kuo mums gali padėti vaistažolės ir akmenys“.
Spalio 14 d. - Išvyka į Gelgaudiškio dvarą. Edukacinė programa.
Spalio 15 d. 11 val. – „Labaiteatro“ monospektaklis „(Ne) mano istorija“.
Spalio 21 d. 11 val. - Muzikos ir šokių popietė „Šokim trypkim“.
Spalio 22 d. 11 val. - Kineziterapijos užsiėmimai pagal „Ave vita“ klinikų projektą.
Spalio 28 d. 11 val. - Senjorų kūrybos popietė „Po amžinybės ir laiko amžina kaita sutilps širdy kaip Visata...“

SVEIKATINGUMO RENGINIAI

Spalio 6, 13, 20 d., 7.30 - 8.30 val. - Rytinė mankšta senjorams „Atsibusk!“ Žaliakalnio Ažuolynas (aikštelė prie S. Dariaus ir S. Girėno paminklo). Kauno jungtinis sveikatos klubas.

Spalio 10, 17, 24 d. Nuo 10.30 iki 11.30 val. - Sveikatinimo mankšta senjorams „Mankšta su šypsena“ Lietuvos sporto universiteto centriniuose rūmuose, mažojoje gimnastikos salėje (Sporto g. 6). Kauno jungtinis sveikatos klubas.

Spalio 13, 15 d. 12 - 13 val. - nemokami užsiėmimai treniruoklių salėje Šančių sporto ir sveikatingumo centre, Sandėlių g. 4C. Būtina registracija, tel. 867165301.

Spalio 6, 8, 13, 15 d. 9-10 val. - nemokamos grupinės mankštos Šančių sporto ir sveikatingumo centre, Sandėlių g. 4C.

Spalio 7, 14, 21, 28 d. nuo 16 iki 18 val., Kauno dziudo klube „Ryto saulė“, Lietuvos sporto universitete, treniravimo mokslo katedroje (Perkūno al. 3A). Kontaktinis asmuo Lolita Dudėnienė, tel. 868715951.

Spalio 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 d. (antradieniais-ketvirtadieniais) 17 val. Vyks nemokami jogos užsiėmimai Kauno jogos studijoje, Seinų g. 5. (pateikti pensininko pažymėjimą).

Spalio 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 d. (antradieniais-ketvirtadieniais) 16.30 val. vyks nemokami jogos užsiėmimai Kauno jogos studijoje, „Dainavos filialas“, Dujotiekio g. 26A, (pateikti pensininko pažymėjimą).

Spalio 2, 9, 16, 23, 30 d. - nemokami laipiojimo užsiėmimai „Miegančiuose drambluose“ (V. Krėvės pr. 49). Turėti pensininko pažymėjimą. Laipiojimui reikalingi specialūs laipiojimo bateliai, kurių nuoma - 1,50 Eur. Tel. +370 617 64640

Spalio 3 d. 10 val. AG Šachmatų klube „Margiris“, Kauno karininkų ramovėje, (A. Mickevičiaus g. 19, II aukšto salėje), vyks renginys „IX-Kauno šachmatų federacijos garbės prezidento Romualdo Makavecko vardo greitųjų šachmatų turnyras“. Būtina išankstinė registracija, tel. 861211797, registracijos pradžia 8 val.

Spalio 3 d., 10 val., Kauno sportinio šaudymo klubo (V. Krėvės pr. 112 A) šaudykloje vyks kulkinio šaudymo sporto veteranų atviro čempionato varžybos. Kontaktinis asmuo T. Klimova, tel. 8605 32728.

Spalio 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 d., 11.30-12.30 val. Moterų sveikatingumo klube „Aukšinis amžius“ (Miško g. 3) nemokami pilates, jogos, raumenų tempimo užsiėmimai. Vadovė Joana Bartaškienė.

Spalio 13 d. Nuo 11.30 – 12.30 val. Moterų sveikatingumo klube „Aukšinis amžius“ (Miško g. 3) nemokamas užsiėmimas ir kūno sudėties nustatymo procedūra su specialiu aparatu. Vadovė Joana Bartaškienė.

Nemokamas baseinų lankymas

Girstučio baseinas (Kovo 11-osios g. 26, Kaunas) spalio 12, 15, 19, 22, 26, 29 dienomis 10 val. ir 10.30 val. fizinės sveikatos stiprinimo užsiėmimai (būtina išankstinė registracija tel. 22 55 77).

Spalio 4, 15, 18, 25 d. (sekmadieniais) 8 - 9.30 val., Kauno centro sporto mokyklos (Miško g. 3) baseine.

Spalio mėn. trečiadieniais ir penktadieniais nuo 20 iki 21.30 val. nemokami užsiėmimai Lietuvos sporto universiteto (Sporto g. 6). Būtina registruotis, kiekvieną darbo dieną nuo 9 iki 11 val., tel. 733449. Būtina turėti pensininko pažymėjimą.

Spalio 7, 14, 21, 28 d. (trečiadieniais) nuo 10 iki 11 val. nemokami užsiėmimai Kauno plaukimo mokyklos baseine „Dainava“ (Partizanų g. 46), Kaunas. Būtina turėti pensininko pažymėjimą. Tel. 314154.

Spalio 7, 14, 21, 28 d. (trečiadieniais) nuo 10 iki 11 val. nemokami užsiėmimai Kauno plaukimo mokyklos baseine „Šilainiai“ (Baltų pr. 8). Būtina turėti pensininko pažymėjimą, tel. 377 843.

Paskaitos Kauno bendruomenės centre „Girsta“, Gričiupio g. 11, Kaunas
Išankstinė registracija tel. 22 55 77.

Paskaitų ciklas tema „Susirgimų prevencija pagal amžiaus grupes“.

Spalio 1 d. 13.00 val.

Spalio 7 d. 14.00 val.

Spalio 14 d. 15.00 val.

Spalio 21 d. 13.00 val.

Spalio 28 d. 14.00 val.

Paskaitų ciklas tema „Sveikos mitybos pagrindai“

Spalio 1 d. 14.00 val.

Spalio 7 d. 15.00 val.

Spalio 14 d. 13.00 val.

Spalio 21 d. 14.00 val.

Spalio 28 d. 15.00 val.

Paskaitų ciklas tema „Sveikatos rizikos veiksnių prevencija“

Spalio 1 d. 15.00 val.

Spalio 7 d. 13.00 val.

Spalio 14 d. 14.00 val.

Spalio 21 d. 15.00 val.

Spalio 28 d. 13.00 val.

UAB Baltijos psichikos sveikatos centras, Kovo 11-osios g. 22.
Išankstinė registracija tel. 22 55 77.

Spalio 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 dienomis nuo 10 iki 12 val. susirgimų prevencijos konsultacijos.

Visą spalio mėnesį momentinis sveikatos būklės vertinimas.

Kauno Panemunės senelių namai (Kurtinių g. 1D)

Spalio 1 d. 10 val. - VDU studentų sveikinimas Pagyvenusių dienos proga Senelių namuose. Senjorų S. Chreptavičienės ir V.Žemaičio audimo darbų parodos „Gamtos prieglobstyje“ atidarymas.

Spalio 2 d. 10 val. - Šv. Mišios už senjorų sveikatą. Mišias aukos kapelionas Petras Kražauskas.

Senelių namų atvirų durų diena. Paroda „Imkit dovanas Dangaus, Žemės ir Žmogaus“

Spalio 13 d. 11 val. - „Senjorų boulingo kovos“.

Spalio 13 d. 11 val. - „Virtuvėje su šefu Senjoru“. Rudens gėrybių pyrago kepimas.

Spalio 16 d. 11 val. - VŠĮ „Socialiniai meno projektai“ mokymų ir dirbtuvių programos (skirtos ankstyvą Demenciją/ Alzheimerį išgyvenantiems asmenims) projektas „Susitikime muziejuje“. D C lankytojų I. Barkauskienės ir S. Chreptavičienės paveikslų - kryželių parodos atidarymas.

Spalio 19 d. - Senjorų klubo popietė „Susitinkame keliauti“ (išvyka į muziejų).

Spalio 21 d. 10 val. - VDU ir senelių namų bendras projektas - konferencija Kauno miesto savivaldybėje „Senėjantis žmogus bendruomenėje. Aktyvumą palaikančios aplinkos kūrimas“. Šiaulių globos namų gyventojų spalvų koncertas. Tremtinių ansamblio „Kauno senjorai“ koncertas.

Spalio 23 d. 11 val. - “Piešiu kartu su seneliu”. Bendras tęstinis projektas su sanatoriniu lopšeliu/darželiu „Pienė“.

Spalio 28 d. 11 val. - Tremtinių - senjorų susitikimas „Ažuolų paunksmėje“. Renginys skirtas chorvedžio Antano Padleckio 5 mirties metinėms atminti.

Spalio 29 d. 11 val. - Video reviu „Niekada ne per vėlu“.

Spalio 30 d. 10 val. - Mirusiųjų gyventojų pagerbimas - Šv.Mišios. Renginys ”O jie gyveno tarp mūsų”. Kapų aplankymas Seniavos kapinėse.

VŠĮ Kauno Šančių poliklinika

Spalio 7 d. 10.00-12.00 val. 213 kab. nemokamas kraujospūdžio matavimas.

Spalio 7 d. 8.00-12.00 val. 430 kab. nemokamas kraujo ištyrimas dėl glikemijos.

Spalio 15 d. 12.00 val. 236 kab. paskaita „II tipo cukrinis diabetas ir jo komplikacijos vyresniame amžiuje“.

Spalio 19 - 23 dienomis 15.00-16.00 val. 214 kab., nemokamas kraujospūdžio matavimas

Spalio 21 d. 402 kab. Sielos sveikatos diena.

Spalio 6 d. 9.00-12.00 val. Rokų ambulatorijoje, J. Borutos g. 16 nemokamas kraujospūdžio matavimas.

Spalio 20 d. 12.00 val. Rokų ambulatorijoje, J. Borutos g. 16, paskaita „Mitybos ypatumai senjorų amžiuje“.

Spalio 15 d. 12.00-14.00 val. Panemunės sveikatos priežiūros skyrius, Kampiškių g. 3, nemokamas kraujospūdžio matavimas.

Spalio 22 d. 12.00 val. Panemunės sveikatos priežiūros skyrius, Kampiškių g. 3 vyks paskaita „Gripo komplikacijos vyresniame amžiuje“.

VŠĮ Kauno Kalniečių poliklinika

Spalio 1 d. 13.00 val. II a. Salėje vyks šventinė popietė, skirta Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai. Paskaita „Judėjimas – sveikata“.

Spalio 6, 13, 20, 27 d., 13.30-14.00 val. - Kalniečių parke mankštos prie lauko treniruoklių.

Spalio 15 d. 10.00 - 11.00 val. šiaurietiško ėjimo užsiėmimai (išankstinė registracija 242 kab., tel. 40 14 64.

VŠĮ Kauno Centro poliklinika

Spalio 7, 14, 21, 28 dienomis, 13.00 val. 104 kab. šiaurietiško ėjimo pagrindų mokymo užsiėmimai „Senjore, jauskis žvaliai“, tel. 40 92 02.

Spalio 14 d. 12.30 val. 104 kab. paskaita „Senjore, pasirūpink savo sveikata ir laiku pasiskiepyk“, tel. 40 92 02.

VŠĮ Šilainių poliklinika

Spalio 6 d., 15.00 val. 137 kab. - Paskaita „Gydomoji juoko nauda“.

Spalio 20 d. 15.00 val. 137 kab. - Paskaita „Vandens reikšmė medicinoje. Metabolinis sindromas ir dehidratacija“

Spalio 27 d. 15.00 val. 137 kab. - Paskaita „Joga – širdies ir kraujagyslių sveikata“.

VŠĮ Dainavos poliklinika

Mankštos senjorams. Būtina išankstinė registracija tel. 40 39 99.

Spalio 7 d. 10.50 val. 229 kab.

Spalio 14 d. 14.30 val. 229 kab.

Spalio 21 d. 15.20 val. 229 kab.

Spalio 28 d. 10.40 val. 229 kab.

Spalio 20 d. 10 val. Jaunimo centro salėje paskaita apie vyresnio amžiaus pacientų sąnarių ir odos ligas.

Visą spalio mėnesį poliklinikos laboratorijoje taikant nuolaidą senjorams bus atliekamos lipidogramos, keturių kraujo tyrimų kompleksas, kurį sudaro cholesterolio, cholesterolio – DTL, cholesterolio – MTL ir trigliceridų koncentracijos nustatymas kraujo serume. Iki tyrimo 12 val. nevalgyti. (4,46 ir 6,64 Eurų).